



# ほけん だより 12月

令和4年12月15日  
大村高校 保健室

日暮れも早くなり、一段と冷え込むようになってきました。2学期の終業式も近づき、もうすぐ冬休みが始まりますね。3年生の皆さんは、受験に向けて大事な時期ですね。勉強で睡眠不足になりがちですが、体調を整えることも大切です。睡眠を十分にとるよう心がけましょう。

冬休み中も、インフルエンザ流行などに備え、手洗いや換気などの対策を続けていきましょう。楽しい冬休みを過ごしてくださいね。



受験生のみなさんへ



## 受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

① 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。



② 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。

③ 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

④ 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。

⑤ 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を  
整えることも  
忘れずに!



12月1日は



世界エイズデー

2年生は、10月に「自分の人生の主人公になるために」というテーマで性に関する講話を聴きましたね。自分や相手の心と体について考えるよい機会となりましたね。

予防の第一歩は

### 「正しく知ること」

12月1日は  
世界エイズデー

エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気ですが、HIV感染＝エイズではありません。

HIVはとても弱いウイルスです。HIVに感染している人と食事をしたり、同じお風呂に入ったり、軽いキスやハグではうつりません。

でも、コンドームを正しく使用しない性行為



には、感染のリスクが。また、よく知らない相手との性行為も避けましょう。「たった1回」が、人生に大きな影響を与えるかもしれません。

HIVについて正しい知識を持ち、未来の自分のためにどんな行動をするのがよいか考える。それが、エイズの感染拡大防止にもつながります。



# 冬休みも **元気** に過ごそう!



早起きする



朝ごはんを食べる



外で体を動かす



食べすぎに気をつける



スマホ・ゲームは時間を決めて



早めに寝る

# 体も心も **うるおいプラス**!

**体**が乾燥すると...

ウイルスの活動が活発になる

かゆみやひびわれ

のどが渇いてカゼをひきやすくなる



**心**が乾燥すると...

少しのことでイライラする

集中できなくてボーっとする

自分はダメだと落ち込む



## うるおいプラス

加湿器を使う

こまめな水分補給

クリームで保湿

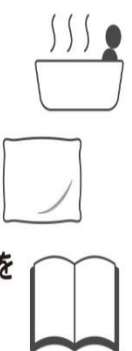


## うるおいプラス

お風呂でリラックス

よく寝る

好きなことをする



### 照度検査を実施しました

11月24日(木)に、各学年1学級ずつ、照度検査を実施しました。

「照度」とは、物に当たる光の強さのことです。学校環境衛生基準では、教室の照度は最低300ルクス必要で、500ルクス以上であることが望ましいとされています。

今回検査した3教室とも、基準を満たしていました。晴れた日は、教室によっては明るすぎたりまぶしすぎたりすることがあると思います。そのときは、カーテンで調整してください。反対に、曇・雨で薄暗いときにカーテンを閉めると、暗くなりすぎてしまうので注意が必要です。このような場合はカーテンを開けて、学習に適した明るさを保つよう心がけてください。



1学期の健康診断の結果、治療勧告を受けている人、特に虫歯のある人は、三者面談期間や冬休みを利用して早めに受診しましょう。

受診が終わった人は、保健室に受診報告書を提出してください。

